

笹塚東京店 12月23日(土)祝日スケジュール

| スタジオ | | 岩盤スタジオ |
|-------------|---------------------------------------|--|
| 10:00 | 10:00-11:00 ヨガ 【佐藤奈々子】 | ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。 |
| 11:00 | 11:15-12:05 ダンスエアロ【小島真由美】 | ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください！ |
| 12:00 | 12:15-13:00 ポルドブラ【小島真由美】 | バレエとダンスの動きを基本とした新感覚のエクササイズです。ヨガ、ピラティスなどの動きも含まれ、ストレッチ効果や筋肉の柔軟性、体幹の安定を高めることが期待できるエクササイズです。 |
| 13:00 | 13:15-14:00 カーディオキックボクシング 【ヨシ】 | エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。 |
| 14:00 | 14:30-15:00 ビギナーエアロ 【中安佑介】 | 歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心としたクラス。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| 15:00 | 15:15-16:05 オリジナルエアロ(中級) 【中安佑介】 | 祝日ならではの魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをお楽しみ下さい。中級レベルとなります。 |
| 16:00 | 新曲発表会 | スペシャルジョイント |
| 16:20-17:20 | RITMOS 新曲発表会 【中谷亜紀子・桶屋美千子】 | アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。 |
| 17:30-18:00 | リズムマスター(基礎) 【鈴木悠】 | プレコリオにも生かせるダンスの基礎やリズム取りを丁寧にお伝えしていきます。 |
| 18:00 | 新曲発表会 | スペシャルジョイント |
| 18:10-19:10 | メガダンス 新曲発表会 【山口明子・鈴木悠】 | 世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。 |

桜島天然鉱石を床一面に敷き詰め、床暖房と同じ仕組みでスタジオ全体を温めます。遠赤外線との相乗効果で血行、新陳代謝を活性化させる効果が期待できます。体の芯から温まりますので、汗のかき方やレッスン後のポカポカ感もその場で実感していただけます。溶岩Hot Studioでは様々なプログラムをご用意しております。是非ご参加下さい！

11:15-12:00 ヨガ(温)【Ririko】

天然の岩盤石を敷き詰めたスタジオにて行うヨガのクラスです。しっかりと汗をかき、体の奥からデトックスしていきます。

ヨシ' ブートキャンプ

ピラティス系の深層筋にアプローチするエクササイズや、スクワットやランジなどの表層の筋トレ系をバランス良く使っていきます。見た目も重要！使える身体も重要！身体を目覚めさせましょう★

14:15-15:00 ヨシ's ブートキャンプ【ヨシ】

15:15-16:00 ヨガ(温)【Ririko】

天然の岩盤石を敷き詰めたスタジオにて行うヨガのクラスです。しっかりと汗をかき、体の奥からデトックスしていきます。

